

(← 上接第B6版)

### 药物治疗

骨关节炎的症状，主要是疼痛。常用的缓解疼痛的药物包括：

• 对乙酰氨基酚：对乙酰氨基酚（泰诺等）已被证明可以有效缓解骨关节炎引起的轻度至中度疼痛。但要注意，服用超过推荐剂量的对乙酰氨基酚会引起肝损伤。

• 非甾体类抗炎药（NSAIDs）：不需要处方的非甾体抗炎药，包括布洛芬（Advil, Motrin IB, others）和naproxen sodium（Aleve, others）等药物也可以缓解骨关节炎疼痛。更高效的NSAIDs，需要处方。NSAIDs的副作用包括胃部不适，心血管问题，出血问题，肝脏和肾脏损害。外用NSAIDs副作用相对小很多，也可以起到减轻疼痛的作用。

• Duloxetine（Cymbalta）：通常作为抗抑郁药，这种药物也被批准用于治疗慢性疼痛，包括骨关节炎疼痛。

### 其它治疗方法

• 物理治疗：理疗师可以和你一起制定一个个性化的锻炼计划，增强关节周围的肌力，增加活动范围，减少疼痛。你也自己可以定期做一些温和的运动，如游泳或散步，同样有效。

• 职业治疗：职业治疗师会帮你找到一些方法来完成你的日常生活/工作，避免给你已经很痛苦的关节带来额外的压力。例如，如果你有手指的骨关节炎，一把大握柄的牙刷会让刷牙更容易些。如果你有膝盖的骨关节炎，你可以在淋浴间做一个长凳来缓解

站立的疼痛。

• 太极和瑜伽：这些运动疗法包括温和的伸展运动和深呼吸。许多人使用这些疗法来减轻生活中的压力。研究表明太极和瑜伽可以减少骨关节炎的疼痛并改善活动状况。如果你跟着经验丰富的教练练习，这些疗法通常都是安全的。注意要避免引起关节疼痛的运动。

• 关节置换：关节置换手术包括部分置换和全关节置换，如果需要做，请跟你的医生仔细探讨。一般来讲，外科手术的风险包括感染和血栓。另外，人工关节也可能磨损或脱落，最终可能需要更换。

### 替代医学疗法

各种辅助和替代疗法也可能有助于缓解骨关节炎的症状。这些治疗方法包括：

• 针灸：一些研究表明，针灸可以减轻膝关节炎患者的疼痛并改善功能。

• 葡萄糖胺和软骨素：关于这些营养补充品的研



究说法不一。一些人认为对骨关节炎患者有益处，而大多数人认为这些补充物并不比安慰剂有效。我每次回国都会买给妈妈，据她说有用。如果你对贝壳类食物过敏，不要用葡萄糖胺。另外，葡萄糖胺和软骨素可能与血液稀释剂比如华法林相互作用，导致出血的问题。

• Avocado-soybean unsaponifiables: 这是一种牛油果和大豆油的混合物——在欧洲被广泛用于治疗膝盖和臀部骨关节炎。它有消炎的作用，一些研究表明它可能减缓甚至防止关节损伤。

(本文载于微信公众号“同语轩”，本报经公众号授权转载，版权归属原作者。)



## 多媒体文化展演大赛正式启动啦!

自即日起正式拉开帷幕，为期4个月，2020年3月底结束

学生服务部: [zhang-xi@charter.net](mailto:zhang-xi@charter.net)

活动宗旨	以讲故事形式，综合运用多媒体、短剧等多种手段，让参赛者在五分钟内讲述并展演中国的人文历史，如一段历史故事、一个人物、民间艺术、传统建筑或一种文化习俗，等等。通过开展此项活动，培养学生对中华文化的兴趣，提高他们中文的表达能力，从而激发学生主动学习中文的积极性。
活动特点	融知识性、才艺、中文学习于一体；与听观众能够双向互动；现代多媒体工具的运用；通过回答问题，与评委老师教学相长。
活动评审	本次大赛最终评出前10名。在2020年12月的全美中文学校协会年会时，将邀请获奖者前往大会现场决赛，并由组委会颁奖。
大赛内容	参赛者多媒体工具运用水平；参赛者表演和中文口语表达能力；回答评委老师提问的现场反应能力。
	中文表达能力占20%      主题内容占30%      临场反应占20%
	创意美感占20%      时间掌控占10%
比赛要求	该活动拟请全美中文学校协会各区域联络中心牵头负责，组织区域内的各中文学校开展该项活动（全美中文学校协会学生服务部将于本月底提供展演视频参考样本），每个区域最终评选出一名或一组选手，于2020年3月底前，将选手比赛视频及名单上报给协会学生服务部。